

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 83» г.Сыктывкар**

**Принято
на заседании педсовета МАДОУ
«Детский сад № 83»
Протокол №
« ____ » _____ 2016 г.**

**Утверждаю
Директор МАДОУ
«Детский сад № 83»
Вахнина Г.Н. _____
« ____ » _____ 2016г.**

**Дополнительная общая образовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Оздоровительные игры»**

Направленность:

Физкультурно - спортивная

Для учащихся: 3- 4 года

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Мийна Татьяна Владимировна,
воспитатель МАДОУ «Детский сад №83» г. Сыктывкар

Сыктывкар

2016

Содержание:

1	Пояснительная записка.....	3
2	Содержательный раздел	
2.1	Учебно - тематический план.....	5
2.2	Содержание изучаемого курса.....	5
3.	Комплекс организационно – педагогических условий	
3.1	Годовой календарный учебный график.....	8
3.2	Условия реализации программы.....	9
4.	Список литературы.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной программы разработано с учетом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- муниципальных правовых актов;
- Устава образовательной организации;
- Образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 83».

Оздоровительные игры предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физическая и психическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта. Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Но высокая квалификационная подготовка ведущего обязательна. Кроме того, эти игры проводятся при наличии объективной необходимости восстановления у детей комфортного психологического состояния или предупреждения психоэмоционального напряжения, которое может быть вызвано характером предстоящей учебной деятельности.

Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

В соответствии с особенностями учащихся младшего дошкольного возраста продолжительность учебного занятия не может превышать 20 минут, что соответствует 1 ак. час.

Как сказано в «Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает: формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Поэтому целью программы является укрепление физического здоровья детей через оздоровительные игры.

Задачи программы:

Образовательные:

- Получение навыков выполнения оздоровительных гимнастик и самомассажа.
- Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений.
- Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.

Воспитательные:

- Формирование правильного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений.

Развивающие:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- Развивать мелкую моторику и речь детей.

Ожидаемые результаты по программе

№	Задачи	Результат по задаче	Промежуточная аттестация по задаче
1	Образовательные: - Получение первичных навыков выполнения оздоровительных гимнастик и самомассажа. - Приобретение навыков правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получение первичного личного опыта в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.	- Получены первичные навыки пальчиковой, дыхательной гимнастики для глаз и самомассажа. - Приобретены навыки правильного дыхания при выполнении упражнений. - Получен первичный опыт в повышении защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям.	Открытые занятия совместно с логопедом
2	Воспитательные: - Формирование правильного отношения к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни; - Выработка позитивного отношения к выполнению упражнений.	- Сформировано правильное отношение к своему здоровью и элементарные потребности в здоровом образе жизни; - Выработано позитивное отношение к выполнению упражнений.	Открытые занятия
3	Развивающие: - Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость; - Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия; - Развивать мелкую моторику и речь детей.	- Развита двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость; - Развита и усовершенствована координация движений и равновесия; - Развита мелкая моторика и речь детей.	Открытые занятия

Ожидаемые результат по программе – через оздоровительные игры укрепить физическое здоровье учащихся.

Итоговая аттестация по программе проводится в виде открытых занятий для родителей.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

№	Название раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	1
2	Профилактические игры	«Превращали»	10
3	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	«Здоровячки»	10
4	Пальчиковая гимнастика	«Весёлые пальчики»	10
5.	Самомассаж	«Лечебные мячики»	10
6.	Фитбол – гимнастика	«Мой весёлый, звонкий мяч»	21
7	Открытые занятия для родителей		2
ИТОГО:			64

2.2 Содержание изучаемого курса

Раздел	Тема занятий	Задачи занятий	Рекомендуемые упражнения
Вводное занятие	«Давайте познакомимся»	- Познакомить с детьми.	Игры с мячиками: «Догони мяч», «Прокати мяч по скамеечке», «Докати мяч», - игровое упражнение: «Посидим рядком, да поговорим ладком».
Профилактические игры	«Превращалки»	- Укреплять различные группы мышц, - тренировать вестибулярный аппарат, - способствовать профилактике нарушений зрения и осанки - способствовать созданию у детей эмоционального подъема - развивать статическое равновесие - развивать координационные механизмы нервной системы.	- «Цапля» - «Скачки» - «Парашютисты» - «Уши» - «Кошка» - «Гуси» - «Улитки» - «Раки» - «Великаны» - «Шарик» - «Птичка» - «Ласточка»
Дыхательная гимнастика	«Здоровячки»	- Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. - учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании	- «Листопад» - «Ветерок» - «Снежинка» - «Пурга» - «Новогодний серпантин» - «Лети перышко» - «Непослушный орешек» - «Играем в футбол»
Пальчиковая гимнастика	«Весёлые пальчики»	- Развивать мелкую моторику пальцев рук детей, - развивать речевые способности, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребёнка;	- «Рыбка» - «Замок» - «Пальчики на прогулке» - «Замок» - «Капуста» - «Вертушки» - «Паучок» - «Пять утят» - «В гостях у гномика» - «Собери фигурки пальчиками ног»

			- «Найди игрушку»
Самомассаж	«Лечебные мячики»	- Повысить тонус мышечной системы ребенка, - укрепить опорно-двигательный аппарат, - способствовать ускорению кровообращения.	- Массаж ладоней - Массаж рук - Массаж пальцев - Массаж ног. - Массаж стоп - Массаж спины.
Фитбол – гимнастика		- Дать представления о форме и физических; - Обучить правильной посадке на фитболе. - Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Игровые задания: - «Догони мяч» - «Попади мячом в цель» - «Докати мяч» - «Толкай ладонями» - «Толкай ногой». Упражнение на фитболах -«Руки в стороны» -«Паровозик» -«Приседания» - «Покачивание» -«Шагаем по фитболу» - «Подними фитбол» - «Подтянись к солнышку» - «Лисичка» - «Зайчик» - «Медведь» - «Волк» - «Черепашка» - «Самолёт»

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Годовой календарный учебный график на 2016 – 2017 учебный год

	Содержание	Наименование возрастных групп					
		Вторая группа раннего возраста (1.6 – 2 года) № 11	Первая младшая группа (2 – 3 года) №5, № 6	Вторая младшая группа (3 – 4 года) № 1, № 7	Средняя группа (4 – 5 лет) № 4, № 9	Старшая группа (5 – 6 лет) № 3, № 8	Подготовительная группа (6 – 7 лет) №2, №10
1	Количество возрастных групп	1	2	2	2	2	2
		11 групп					
2	Начало учебного года	01 .09.2016					
3	Окончание учебного года	31.05.2017					
4	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник – пятница)					
5	Продолжительность учебного года	32 недель					
6	Летний оздоровительный период	с 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.					
7	Режим работы ДОУ в учебном году	7.00 – 19.00					
8	Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период	7.00 – 19.00					
9	График каникул	Осенние – 1 неделя ноября Зимние- 2 недели: последняя неделя декабря, первая неделя января Весенние каникулы – 1 неделя марта Летние – с 1 июня по 31 августа					

Количество часов по программе в год зависит от количества и продолжительности в неделю (из расчёта 32 учебных недель в году) и составляет 64 учебных часа.

3.2 Условия реализации программы

3.2.1 Материально – техническое обеспечение:

1. Светлый и просторный зал.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Дорожки здоровья.
4. Реквизит для игр и упражнений.
5. Оборудования: фитболы.

3.2.2 Методическое обеспечение программы.

Особенности организации образовательного процесса – очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой

Методы воспитания: поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия: игра, коммуникативные игры, физические упражнения.

Педагогические технологии: технология подгруппового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная - ходьба по дорожкам здоровья, вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д.
В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами. (3-5 мин).
2. Основная – выполнение упражнений в положении сидя, стоя, лёжа на мяче (на животе), сидя, стоя, лёжа на коврике (на спине и животе). (9- 10 мин)
3. Заключительная - выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей. (3- 5 мин.)

3.2.3. Дидактическое обеспечение программы

- листочки для дыхательной гимнастики
- снежинки
- перышки
- вертушки
- орехи
- теннисные мячики
- бутылочки с трубками
- пластмассовые листочки для пальчиковой гимнастики
- ракушки
- тарелочки на каждого ребёнка
- сухой бассейн для рук
- массажные мячи разных размеров
- су - джоки
- фитбол мячи.

Список использованной литературы:

1. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика. – М.: “Астрель”,2006.
2. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.–Санкт – Петербург: 2005.40с.
3. Безруких М.М. Тренируем пальчики. – М.: ООО “Дрофа”,2000.
4. Белая А.Е. Пальчиковые игры. - М.: “Астрель”,2001.
5. М.Ю. Картушана «Зелёный огонёк здоровья» Москва 2009
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.